

# Steinbeißerfilet mit Rübstiel und Kartoffelstampf

## Zutaten für den Kartoffelstampf (für 4 Personen):

- 750 g Kartoffeln
- 80 g Butter
- 150 ml Milch
- 0.5 Bund Schnittlauch
- Muskat
- Salz

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garkochen. Abgießen, zurück in den heißen Topf geben und kurz ausdämpfen lassen. Kartoffeln pressen, erst die kalte Butter, danach kochende Milch hinzufügen und glattrühren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Milch hinzufügen. Schnittlauch fein schneiden und kurz vor dem Servieren dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

## Zutaten für die Senfsoße:

- 25 g Weißwein
- 150 g Crème fraîche
- 50 g Geflügel- oder Kalbsfond
- 30 g Dijon-Senf
- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Weißwein, Crème fraîche, Fond und Senf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken, die kalte Butter würfeln und unter die Soße mixen.

## Zutaten für den Rübstiel:

- 600 g Rübstiel
- 50 g Butter
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 0.5 unbehandelte Zitrone
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Stielmus

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rübstiel putzen: die Wurzeln und unteren, holzigen Teile der Stiele abschneiden. Die Blätter von groben Stielen trennen, separat waschen und trocken schleudern. In gleichmäßige Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, die Stiele, Schalotten- und Knoblauchwürfel hinzufügen und einige Minuten dünsten. Blätter dazugeben und zusammen leicht bissfest garen. Mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

## Zutaten für den Fisch:

- 4 (à 160 g) Steinbeißerfilets
- 20 g Butter
- zum Braten: Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Steinbeißerfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in die heiße Pfanne legen. Je nach Dicke des Filets von jeder Seite 2-4 Minuten braten. Zum Schluss die Butter dazugeben und das Fischfilet mit der gebräunten Butter begießen.

Anrichten:

Kartoffelstampf mittig in tiefen Tellern anrichten und eine Mulde eindrücken, Rübstieler hineingeben. Das Steinbeißerfilet daraufsetzen und mit der Senfsoße übergießen.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 28.10.2020

Koch/Köchin: Hannes Schröder

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)